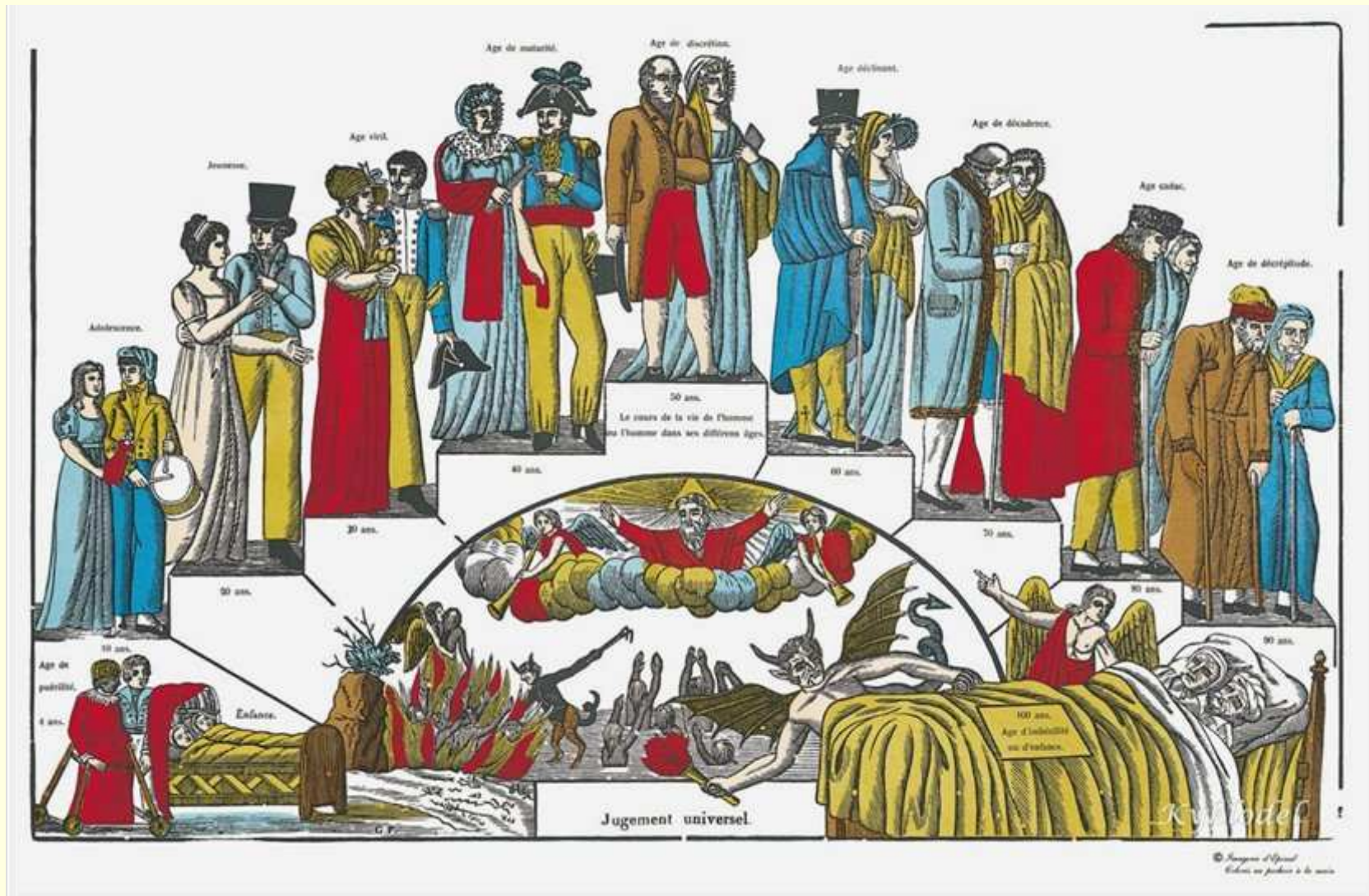


# Altwerden ist nichts für Feiglinge

Herzlich willkommen zum Vortrag von  
Dr. Annemarie Engeli und Heinz Ernst

# Wo stehe ich im Lebenslauf?





St. Gallen, 10. November 2015

# Warum ist Altwerden nichts für Feiglinge?

---

- Krankheit
- Verluste
- Sinnesbeeinträchtigungen
- Schmerzen
- Nicht mehr alles können

# Der Blick zurück

---

Wenn wir zurückschauen, war das Leben auch vorher nicht immer einfach. Aber wir haben es bewältigt.

Was hat uns dabei geholfen?

- Beziehungen
- Glaube
- Familie
- Suche neuer Möglichkeiten
- Kontakt

# Tipp 1

---

Auch wenn es mir im Augenblick schwer fällt zu sehen: Ich habe in den letzten Jahrzehnten viel geleistet, auf das ich stolz sein kann.

Vielleicht brauche ich einen Menschen, der mir hilft, diese Seiten meines Lebens zu würdigen.

# Tipp 2

---

Ich bemühe mich um ein positives Selbstbild, denn das macht zufrieden und ist ein wichtiger Garant für glückliches Älterwerden.

Man lebt umso länger, je positiver das Bild von sich selbst und vom eigenen Altern ist.

# Das Kompetenzmodell des Alters

---

*Wir sehen Senioren als Menschen, die*

- *sich im Alter weiter entwickeln.*
- *neue Kompetenzen erwerben.*
- *ihrem Leben einen Sinn geben.*
- *aktiv ihre Zukunft gestalten.*
- *sich bewusst eigene Ziele setzen.*



# Tipp 3

---

Man ist nie zu alt, Hilfe in Anspruch zu nehmen.  
Sei es ärztliche, psychologisch/psychiatrische  
oder Unterstützungen anderer Art, die mein  
Leben erleichtern.

# Tipp 4

---

Ich suche mir ein Alterns-Vorbild.

Das kann jemand aus meinem privaten Umfeld sein oder eine prominente Persönlichkeit, die einen beeindruckenden Umgang mit dem Altern an den Tag legt oder gelegt hat.

# Tipp 5

---

Hilfe ist nie einseitig. Ich nehme Hilfe an und gebe gleichzeitig Anerkennung und Bestätigung weiter.

Ich möchte das Gefühl des Gebrauchtwerdens auch mit meinen eingeschränkten Möglichkeiten erleben.

## Tipp 6



Ich gestalte meine Beziehungen aktiv und warte nicht ab, bis andere die Initiative ergreifen.  
Je aktiver ich bin, umso mehr kann ich meine Beziehungen selbst gestalten.

## Tipp 7



Ich halte es mit Konfuzius, der sagte: „Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern.“

Ich vermeide Routine und fordere meinen Geist öfter mal zu neuen Leistungen heraus.

# Tipp 8

---

Auch wenn behauptet wird, spirituelle  
Betätigung sei nur subjektiv wichtig und sie  
hätte keinen objektiv nachweisbaren Effekt:  
Für mich sind regelmässige religiöse Aktivitäten  
wichtig. Sie gehören zu meinem  
Christenleben.

# Tipp 9

---

Wir haben in unserem bisherigen Leben sehr viel gearbeitet. Wir können getrost ohne schlechtes Gewissen auch einmal Nein sagen und uns eine Pause gönnen.

# Tipp 10

---

Mit Humor ist das Leben leichter, vor allem auch im Alter.

Humor zieht Menschen an. Hier fühlen sich auch andere Menschen wohl.



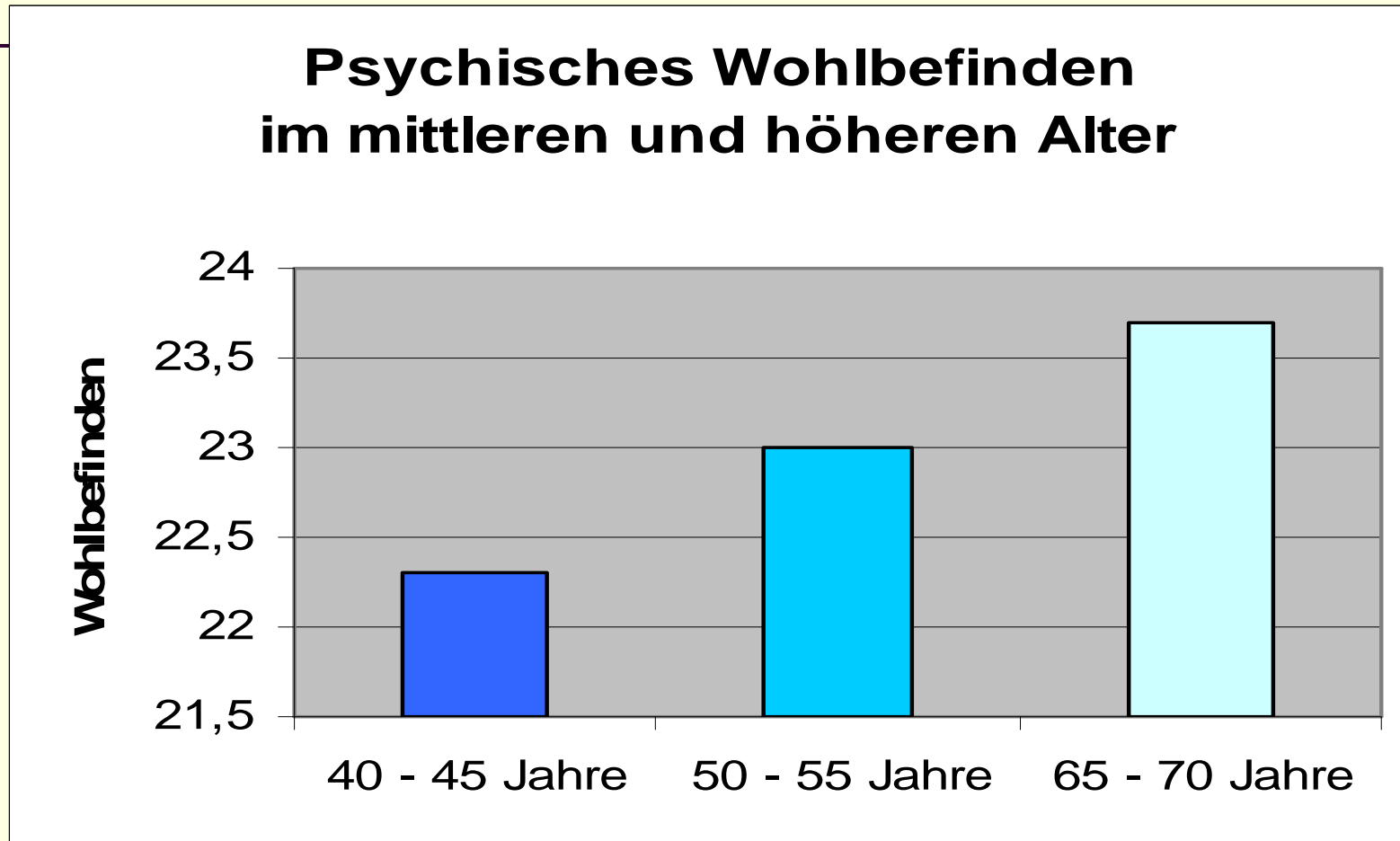
Forscher haben herausgefunden,  
dass 2 Minuten \*Lachen\* so  
gesund wie 20 Minuten joggen ist!

*Scheue nicht so böse, lache lieber mit mir*



Wenn ihr mich  
sucht... ich sitze  
im Park und lache  
Jogger aus!  
Ich hab schon  
2kg abgenommen!

# Je älter - desto zufriedener!



„Paradoxon der Zufriedenheit im Alter“ (Perrig, 2000)

# Erwin Ringel (1921 – 1994)

---

*Gebrechen habe ich viele,  
doch treib ich meine Spiele  
und werde nicht verzagen,  
im Alter was zu wagen.  
Wenn man den Mut verliert,  
ist man schon halb krepirt.  
Die Krücke hindert nicht  
das Lachen im Gesicht.  
Den Teufel hol das Jammern,  
das Nörgeln und das Klammern.  
Ich halte mich in Schwung.  
Das alte Herz ist jung!*